له زنجیره بلاوكراوه‌كانی چاپخانه‌ی گول
ژماره ( 1 )

گول



# سه‌ركه‌وتنی قوتابی

## له بنكه‌وه بۆ لوتكه

٣٣ ڕێنمایی و ئامۆژگارییه
باشترین ڕێنیشانده‌ره بۆ زیره‌ك بوون و سه‌ركه‌وتنی قوتابیان
له هه‌ر ئاست و قۆناغ و پۆل و وانه‌یه‌ك دابن

نووسینی : سالار هه‌ولێری
پێداچوونه‌وه‌ی :
ڕێبوار محمد ئه‌مین ( پسپۆر وراهێنه‌ر له بواری گه‌شه پێدانی مرۆیی )
دلاوه‌ر شێ محمد ( مامۆستا له دواناوه‌ندی سێبیران )
سندس علی عباس ( قوتابی یه‌كه‌می سه‌ر ئاستی هه‌ولێر )

له زنجیره بلاوکراوەکانی چاپخانەی گوڵ
ژمـــــارە ( ١ )

# سەرکەوتنی قوتابی

## لەبنکەوە بۆ لوتکە

٣٣ڕێنمایی و ئامۆژگارییە باشترین ڕێنیشاندەرە بۆ زیرەک بوون و سەرکەوتنی قوتابیان لە هەر ئاست و قۆناغ و پۆل و وانەیەک دابن

نووسینی : سالار هەولێری

پێداچوونەوە و پێشەکی :
ڕێبوار موحەممەد ئەمین  سوندس عەلی عەباس
دلاوەر شێخ محمد

چاپی یەکەم
هەولێر - ٢٠٠٨

## لە زنجیرە بلاوکراوەکانی چاپخانەی گوڵ


پێناسی کتێب

ناوی پەرتووك : سەرکەوتنی قوتابی

نووسینی : سالارهەولێری (r-d)

پێداچوونەوە و پێشەکی:(رێبوار محمدأمین)و(سندس علی عباس)و(دلاوەر شێخ محمد)

پیتچنین : تایپی (سەرفراز)

دیزاین : نورالدین عبدالله

دارشتنی بەرگ : چاپخانەی گوڵ

نۆرەی چاپ : چاپی یەکەم ٢٠٠٧

چاپ : چاپخانەی گوڵ

نرخ : (١٥٠٠) دینار




لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانەکان ژمارەی سپاردنی(١٢٣٨)ساڵی (٢٠٠٧) دراوەتێ

# پێشەکی و پاوسەرنجی کاک: ڕێبوار محمدأمین

ئەگەر سەرنجێك بدەین بەژیانی ئەو کەسانەی کە سەرکەوتوو بوون لە ژیاندا لەهەر بوارێـك بێـت، دەبیـنین کـەوا ئەمانـە لـەڕێگای سـەرکەوتنەوە زۆر کـەوتوون و هەڵـساونەتەوە و توانیویانـە زاڵ بـن بەسەرکۆسـپەکانی سـەر ڕێگایـان، گـرنگ و پێویست ئەوەیە لەهەر کەوتنێك و زەرەرمەندبوونێك لە ژیانماندا پەنـد وەربگـرین و چاو بخشێنین بەو هەڵانەی کەبوونەتە هۆکاری کەوتنمان و هەوڵبـدەین دووبـارەی نەکەینـەوە. لـەم نووسراوەشـدا کـاك سـالار توانیویـەتی زۆر سـەرکەوتووانە پەنـد لەژیانی خۆی وەربگرێ و ئەو پەند وەرگرتنەشی کردووە بـە پـەرتووکێکی بـەپێز و بە هێز، هەروەها بـەوەی کـە کردوویـەتی بـە(٣٢)خـاڵ و بنـەما بـۆ ئـەوەی هـاوڕێ و دۆست و هـاوپۆل و خوێندکارەکانیـشی لێـی سوودمەندبن. پێویـستە ئامـاژە بـەوەش بکەین کەوا ئـەمڕۆ خوێنـدن و فێربـوون هونـەری تایبـەتی خـۆی هەیـە و چـەندین زانست باس لەو هونەرە دەکەن، تـا بەشێوەیەکی خێـرا و ئاسـان و کاریگـەر بتـوانین فێربین، بۆ نموونە:

(Photo Reading)&(Speed Reading)
(Visual Quantum Learning) &(Accelerating Learning)

و هتـــد..... .بۆیـــە چـــەند لەزانـــست و هونـــەری خوێنـــدن بـــزانین ئەوەنـــدە خوێندنەکەمان کاریگەرتر و بەرهەمـدارتر و نایابتر دەبێـت، سوپاس و دەستخۆشـی بـۆ کـاك(سـالار هـەولێری)بـۆ ئـەم کـار و هەوڵدانـەی، هیـوای سـەرکەوتن بـۆ ئـەو و سەرجەم قوتابی و خوێندکاران دەخوازم .

**ڕێبوار محمدأمین**

پسپۆڕ و ڕاهێنەر لە بواری گەشە پێدانی مرۆیی - ٢٠٠٧/١٠/١٠ هەولێر

# پێشەکی و ڕا و سەرنجی کاک : دلاوەر شێخ محمد

بێگومـان دوای خوێندنـەوەی ئـەم بەرهەمـە پـڕ لـە ڕێنمـایی و ئامۆژگارییـە بەپێویستم زانی، کە چەند وشەیەك بکەم بە ملوانکە و بخەمە ملی یەکە یەکە ڕسـتە پـڕ مانـا و جەوهەرییـەکانی، بەشـێوەیەکی گـشتی لـە هـەر شـوێن و قـوژبنێکی ئـەم گێتییـەدا کـەلێن و بۆشـایی زۆر هـەن و پێویـستییان بـە پڕکردنـەوە هەیـە، جا هـەر کەسێك بـەپێی توانـای هـزری و جەسـتەیی خـۆی هەوڵی پڕکردنەوەیان بدات ئەوە باشترین کەسە.....

ئـەم بەرهەمـە سـەرەڕای دابینکردنـی کـەش و هەوایـەکی گونجـاو و لـەبار و خۆپاراستن لە ڕەخنەی ڕووخێنەر و سارێژکردنی برینەکان و گرنگی دانـت بـە کات و دانانی خشتە بـۆ وانـەکانت هـەروەها تـام و چێژێکی تایبـەتی ڕۆحیـشت پێدەبەخشێ. خاوەنی ئەم بەرهەمە جوانە توانیویەتی ئەم نیشانەیە بپێکێ وا لـە خوێنـەر و قوتابی بکـات کـە جگـە لـە هانـدەری دەرەکی، هانـدەری نـاوەکی خـودی خۆییـت لـەلا دروسـت بکـات، هـەر چـەند ئـەم بەرهەمـە دیارییـەکی بەنـرخە بـۆ تـۆی قوتـابی هـەر بۆیـەش نووسـەر ئامـاژەی بـەو خاڵـە نـەکردووە بـەڵام مـن بـە پێویـستی دەزانم بـۆ مامۆسـتایانی بـەڕێز و لایـەنی بـەرپرس و پەیوەنـدیدار لە وەزارەتی پـەروەردە کـە ئـەم ڕێنماییـە سـەرەکی و بنەڕەتییانـە ڕەچاو بکرێ، کە ئەمەش هەر دەگەڕێتەوە بۆ سوودمەنـد بوونی خوێندکار:

(أ)نابێ مامۆستا هیچ جۆرە جیاوازییەك بکات لە نێوان قوتابییەکانی وەك لەڕووی ئایین و بیر و ڕا و ئایدلۆژیای سیاسی و خزم و ناسیاوی.

(ب)نابێت مامۆستا توندوتیژ و دەمارگیر بێت و بەسووك سەیری قوتابی بکا و ڕێزی نەگرێ.

(ج)پێویستە مامۆستا قوتابی فێری متمانە بەخۆ بوون و ڕاهێنان لەسەرخوێندنی بکات نەك ترساندن و ڕووخاندنی ئەو وره و توانایەی کە هەیەتی.

(د)لەڕووی دەروونی و چۆنیەتی هەڵس و کەوت دەبێ مامۆستا خۆی شارەزای قۆناغەکانی ژیانی قوتابی بکات، بەتایبەتی قۆناغی هەرزەکاری.

(ه)پێویستە جیاوازی لە نێوان وانەکان نەکرێ و هەموو وانەکان بخوێندرێ و ئەنجام بدرێ بەتایبەتی وانەی وەرزش و هونەر و هتد...کە لە زۆر قوتابخانە دا فەراموش کراون.

هیوام وایە قوتابی و مامۆستایان خوێنەران سوودمەند بن لەم پەرتووکە نایابەی کاك سالار کە جێگەی دەستخۆشییە.

**دلاوەر شێ محمد**

**مامۆستا لە قوتابخانەی دواناوەندی سێبیران**

**٢٠٠٧/٨/٨کۆمەڵگای سێبیران**

# پێشەکی و ڕا و سەرنجی خوشکە: سندس علی عباس

ئێمەی مرۆڤ و ئادەمی پێویستە ئەوە بزانین کە تا دەمرین هەر قوتابین،چەندی بزانین هەر کەمە،چەندە بزانین و زانست و زانیاریمان هەبێ لە هەموو بوارێ ئەوەندەش بەختەوەر و شارەزا دوور لە ناخۆشی و نەخۆشیەکانی ژیان دەبین، پاش ئەوەی ئەم پەرتووکەم خوێندەوە و پێداچووومەوە بە بەپێویستم زانی بەم شێوەیە ڕا و سەرنج و پێشەکی بۆ بنووسم، کە ئەم پەرتووکەی بەردەستت سوودێکی زۆر و پاڵنەرێکی مەزنە بۆت گەر بیخوێنیتەوە و پەیڕە و گوێڕایەڵی ڕێنماییەکانی بیت، بنەما و بناغەیە بۆ زانینی چۆنیەتی خوێندنەوە و خوێندنێکی بەرهەمدار و بەدەستهێنانی نمرەیەکی چاك و سەرکەوتنێکی گەورە، من لای خۆم دەستخۆشی ئەم ماندوو بوون و کارە جوانەی لێ دەکەم هیواخوازم جێگەی سوود و ڕەزامەندی خوێنەرانی بێت. دەبێت هەموو لایەکمان ئەوە باش بزانین کە دەبێت خوێندن حەزوو خولیامان بێت پێش هەموو شتێك ئینجا خوێندن و هەوڵدان بۆی، دواتر بەرهەمەکەیەتی، کە سەرکەوتن و گەیشتن بەئامانجەکانمانە. کە زۆر نزیك و ئاسان دەبێت، هەروەها هەموو کارێك پێویستی بەلێزانی شارەزای و هونەری ئەنجامدان هەیە و ئەم پەرتووکەش بەشێکی گرنگە لە هونەری خوێندنێکی سەرکەوتوو و بەرهەمدار.

**سندس علی عباس**

**قوتابی یەکەمی سەرناستی شاری هەولێر و پێنجەمی سەرئاستی کوردستان لە پۆلی شەشەمی وێژەیی لە ساڵی خوێندنی (٢٠٠٦-٢٠٠٧) ٢٠٠٧/٩/٩هەولێر**

# پێشەکی نووسەر

ئـەم کاتـە و گـشت کـات و سـاتەکانی ژیانتـان لەخۆشـی و شـادی و سەرکەوتن دابێت ئەی قوتـابی و خوێنـدکارە بـەڕێزەکان، ئـەی ڕۆڵـە و نەوە دڵسۆز و بەئەمەکەکانی دوارۆژی گەل و وڵاتەکەمان. خۆشحاڵم کـە بـەم پەرتووکـە خزمـەتێکتان پێبگەیـەنم. منـیش وەك ئێـوە قوتابیـەکم، لەسـەرەتای خوێنـدنم زۆر زیـرەك بـووم و نمرەکـانم هەمووی بەرز بوون، بەڵام دوای چەند ساڵان زۆر پێچەوانە بۆوە بەرە و دواکەوتن تەمبەڵی ڕۆیشتم، ئـەوەی ئێستا و لێرە مەبەستم بێ و جێگـەی گرنگـی پێـدان و باسـکردن بێـت، سـوود وەرگـرتن و پەنـد وەرگرتنە لـە و ئەزموونـە و تاقیکردنەوانـەی ژیـانم. هـەم بۆخـۆم کـە زۆر باش دەیزانم و سوودم لێی وەرگرتووە و هەروەها بۆ ئێوەش، هەر بۆیەش حەزم کرد برا و خوشکە قوتابییە هاوڕێکا و هاوشێوەکانم لێی بێبەش نەبن، بۆیە بەم کارە هەڵسام کە ئـەم پەرتووکەی بەردەستتە، کە دڵنیام زۆر سوود و کەڵکی لێوەردەگری ئەگەر گوێڕایەڵی بیت و بە ڕێنیـشاندەرتی بزانـی. بـۆت دەبێتـە بناغـەی کۆشـکی سـەرکەوتن و سەربەرزی و بەختەوەری، ڕاستە(لە عەرش تاکو فەرش کەس بـە دۆی خـۆی نـاڵێ تـرش)، دوای خوێندنـەوەی ئـەم پەرتووکـە لەوانەیـە ڕاسـتیەکانت لا ڕوونـتر ببێـت، چـونکە لـە خوێنـدنگا و قوتابخانـە و

بازاڕی مەلزەمە و کتێبفرۆشان و دەبینین کە هەموو وانەیەك مەلزەمەی خۆی هەیە، جا وانەی وا هەیە زیاتر لە مەلزەمەیەکی هەیە هەر یەکە و بە جۆر و شێوازێك و هەر یەکەی مامۆستایەك دایناوە، کە لە ڕاستی دا سەرەڕای ئەوەی ئاسانکارییەکە بۆ قوتابی، بەڵام لەهەمانکاتدا شێواندنیەتی و وای لێ دێ تەنیا پشت بەمەلزەمە و خوێندن ببەستێ، بێ ئەوەی بزانێ بنەما و هۆکارەکانی سەرکەوتن و خوێندنی بەرهەمدار چیە و چۆن بەدەست دێت. تا ئێستاکە مامۆستایان و ڕینماییکاران هەر دەڵێن بخوێنن یان قوتابی بەخۆی هەر هەوڵدەدات و دەخوێنێت، بەڵام تا ئێستا نەگوتراوە و نەنووسراوە و بیر لەوە نەکراوەتەوە کە ئایا چۆن بخوێنین هۆکار و بنەماکانی دەرچوون و سەرکەوتن چین؟، جا من لە و پەرتووکە بچووك و خنجیلانە دا هیوام وایە سوود و خزمەتێکی زۆر گەورەتان پێشکەش بکەم، کە پێکهاتووە لە(٣٣)ئامۆژگاری و ڕێنمایی و بنەما و هۆکار بۆ ئەوەی خوێندنەکەت بەرهەمدار بێ و سەرکەوتووبی و نمرەیەکی باش بەدەست بێنی وە ببێتە یارمەتیدەر و بنەما و بناغەیەك بۆ ئەوەی نمرەیەکی باش و دەرچوون و سەرکەوتن بەدەست بێنی، هەروەها سوود لەم بەرهەمەم وەربگری.

سالار هەولێری - ٢٠٠٧/١١/١١

**Email**:salar-hewlery-yahoo@yahoo.com

mob: ٤٩٥ ٨٢ ٣١

# چەند تێبینیەکی پێویست

*لە چەند شوێنێک هەندێ نووسین و نموونە و بەسەرهاتم هێناوەتەوە کە پێموایە لە لایەکەوە زیادەیە و دەرچوونە لەباسەکەمان، لە لایەکی ترەوە پێم باش بوو کە هەبێت بۆ ئەوەی زەردەخەنە و خۆشیەک و بەردەوامیەک بە خوێنەر ببەخشێ و تا لە نوسینەکانم بێزار نەبن.

*بۆ سوود وەرگرتنت لەم پەرتووکە تکایە تەنیا خوێندنەوە نەبێ و بەس، بەڵکو بەکرداریش بێت، چونکە هەمووومان دەزانین ئەنجامی قسەی زل و گەورە و بێ لایەنی کرداری (عەمەلی) چیە و بەچی دەگات.

*هەر خوێنەرێکی بەڕێز هەر ڕەخنە و تێبینییەکی هەبوو بە سوپاسەوە لێی وەردەگرم، بە ئاگادار کردنەوەم چ بە ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لە ڕێگەی تەلەفۆن،بۆ ئەوەی لە چا پ و کارەکانی تریشم سوودی لێوەربگرم.

**﴿١﴾ لە سەرەتا دا ناوی خوای گەورەی لێ بێنە و نیاز و مەبەستت یەکلایی بکەوە:**

خۆت ڕابێنە لەسەر ئەوەی پێش ئەوەی دەست بکەی بە هەر کارێك بەتایبەتی بەخوێندنەکەت ناوی خوای گەورە بێنی و ئینجا دەست بە خوێندنەکەت بکەی. پێغەمبەرمان(د.خ)دەفەرموێ: (هەر کارێك ناوی خوای گەورەی لەسەر نەهێنرا ناتەواو دەردەچێ)هەروەها لە چەندین شوێن و جێگەی تریش لە فەرموودەکان و ئایەتە پیرۆزەکانی قورئان ئاماژە بەگرنگی ناو هێنانی خوای گەورە کراوە، بۆئەوەی خوای گەورەش پشتیوانمان بێت، هەروەها پێویستە مەبەست و نیازت یەکلایی بکەیەوە و بزانیت و هەست بکەی بەوەی کە بۆچی دەخوێنییت، چونکە بێ دیاری کردنی ئامانج و مەبەست هەمیشە شکست دێنی، وەك ئەو کەسەی کە لە ماڵ دەچێتە دەرەوە بەلاّم بیری لەوە نەکردۆتەوە یان ئەو شوێنەی دیاری نەکردووە و نەیکردووە بە ئامانجی بۆیە هەر دەڕوات ناگات بە هیچ، جا گلەی لە بەخت و چارەی خۆی دەکات و دەڵێ: خوایەگیان بۆ پێیناگەم هەر دوعا دەکات و دەپاڕێتەوە، کەچی هەست بەو نەزانییەی خۆی ناکات. جا با ئێستا بکەینە سەرەتا و ناوی خوای گەورەی لێبینین و ئامانجەکەمان دیاری بکەین کە بۆی هەوڵ دەدەین. ئینجا خوای گەورەش وەلاّمی نزا و پاڕانەوەکانمان دەداتەوە إنشا ءالله.

### ۲ گوێ بەقسە ڕوخێنەرەکانی خەڵکی و هاوڕێیانت مەدە:

قوتابی سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە هەمیشە گەشبینە و دڵنیایە کە سەرکەوتوو دەبێت هەرگیز گوێ بەقسە ڕوخێنەرەکانی خەڵك نادات، هەر هەوڵ ئەدات تا بەناوات بگات پەند لەم دوو بەسەرهاتە ڕاستەقینەی خۆم وەربگرە:

(ا)کاتێك کە پۆلی سێی ناوەندی بووم زۆر لە خەڵکی و لە هاوڕێیانم دەیانگوت: (پۆلی سێ زۆر زەحمەتە وانەکانی گران و قورسن، زۆر زەحمەتە لێی دەربچی، لەوانەیە بە دوو ساڵ پۆلی سێ تەواو بکەی، من بینیومە دەزانم چۆنە ئەوە دووساڵە بەردەوام دەخوێنم هەوڵدەدەم ئینجاش لە دوو وانە کەوتووم)ئەم قسە ڕوخێنەرانە و چەندان قسەی تری بێ بنەما کە تازە بۆم دەرنەکەوێ کە بێ بنەما بوون، زۆر کاریگەرییان لەسەرم هەبوو تا وام لێهات لە پۆلی سێیەم دەرنەچم، گرنگ ئەوە نیە هەڵەم کرد و بەو جۆرە قسانە وردی خۆمم دابەزاند و نەمخوێند و لەئەنجامیشدا دەرنەچووم و ماندوو بوونی ساڵێکم بە فیڕۆ ڕۆیشت، نەخێر گرنگ ئەوەیە کەمرۆڤ هەڵەیەکی کرد و لێی زەرەر مەند بوو پێویستە و گرنگە پەندی لێوەربگرێ. یان گرنگ ئەوە نیە کە کەوتووین و کە دەکەوین بەڵکو گرنگ ئەوەیە کە بزانین چۆن هەڵدەستینەوە. پێغەمبەرمان(د.خ)دەفەرموێ: (هەموو ئادەمیزادێك هەڵە دەکات و شایەنی هەڵە کردنە بەلام باشترین کەس لەوانەی کەهەڵە دەکەن ئەوانەن کە زوو پەشیمان دەبنەوەو دەگەڕێنەوە)

(ب)کاتێك کە بیرۆکەی دانان و نووسینی ئەم پەرتووکەم بۆهات حەزم کرد ڕای هەندێ لە قوتابییە هاوڕێ نزیکەکانم وەرگرم سەرەتا، چونکە نەدەوێرام و دەترسام لەوەی کە بە هەموو کەسێکی پێشان بدەم نەوەك لە سەرم بیکەن بەنوکتە و گاڵتەم پێبکەن، کەچی هەرواش دەرچوو کە بیرم لێی دەکردەوە، ئەوە هاوڕێ نزیك و خۆشەویستەکانم بوون. دەبێت ئەوانی تر چییان بگوتبا ﴿جا زۆر ئاگاداربە﴾هەر چەندە من دڵم لێیان نەڕەنجاوە، چونکە دەزانم هەر ئەوەندە دەزانن، هەر یەکەیان و بە نوێترین شێواز و کۆمیدیترین جۆر هەوڵی ڕوخاندن و گاڵتە پێکردن بوون بەخۆم بیرۆکە و مێشکم، بەلام زۆر بەهەڵە داچوو بوون باب و باپیرانمان گوتویانە: (بەو کەسە دەڵێن عاقڵ و هۆشیار لە شوێنێك دوو جار پێیوەنەدات مار)دەبێ من ئەوەندە نەزان بم هیچ سوود و پەندم لە قسە ڕوخێنەرەکانی ئەوان وەرنەگرتبێ، کە وەریان دادەبەزاندم ساڵی پار تاکو دەرنەچووم لەپۆلی سێ، نا نەخێر...کۆڵم نەدا و بۆ ئەوەی بۆ ئەوان و سەدانی وەك ئەوان و خوێنەری ئەم پەرتووکەش بسەلمێنم کە من و تۆ و ئەو و ئەوان و هەمووومان چیمان لە یەکتر کەمتر نیە، ئەوە نەبێ، کە کار ناکەین و تەمبەڵی دەکەین لە وەدیهێنانی ئامانجەکانمان، هەروەها هیچ جیاوازییەکمان نیە لە مێشك و بیرماندا ئەوەنەبێ کە هەندێکمان کاری پێدەکەین دەزانین بەکاری بێنین. هەندێکمان ئەو قسە و بیانوویانەمان دۆزیوەتەوە کە دەڵێین: (مێشکمان وەری ناگرێ)و(بەختمان نیە)(نازانین)و(زەحمەتە)و........هتد.

### ﴿٣﴾بۆ ئەوەی وانە و بابەتەکەت لە بیر نەچێتەوە:

وشەی(نیسان)لە زمانی عەرەبی لە وشەی(نسی) واتە : (لەبیردەکات)هاتووە، کەواتە زۆر ئاساییە کە هەموو مرۆڤێك تووشی لە بیرچوونەوە ببێت، ئەمەش یەکێکە لە تایبەتمەندییەکانی مرۆڤ، کەخوای گەورە وای داناوە، بەلأم چارەسەر و هۆکاری خۆیشی هەیە، بەلأم ئەوەی زیاتر مەبەست و ئامانجمان بێت ئەوەیە کەچی بکەین و چۆن بخوێنین؟! بۆئەوەی کێشەی لە بیرچوونەوەمان نەمێنێ یاخود هەر چ نەبێ کەمتر بێتەوە بۆ ئەوەی ڕەنج بەخەسار نەبین و بەرهەمی خوێندنەکەمان ببینین، جا لێرەدا ئێمە پێویستە لە هەموو ڕوێکەوە ئەم خالأنە بەگرنگ دابنێین و ڕەچاوی بکەین کەلەم کتێبەدان کەبەگشتی باسی هۆکار و چارەسەری لە بیر چوونە دەکەن، بەلأم بەشێوەیەکی تایبەتی و بەکورتی لەم خاڵەش دا باسی دەکەین. زۆربەی هەرە زۆری قوتابیان بەتایبەتی قوتابیە کەم چالأکەکان پەنا دەبەنە بەر لە بەرکردن، بێ ئەوەی لەو بابەتە تێبگەن و لێی ورد ببنەوە، هەر بۆیەش ئەم جۆرە قوتابیانە بەقوتابی سەرکەوتوو ناژمێردرێن. چونکە هەروەك خۆیان دەیلێن ئەو بابەت و وانەی لەبەری دەکەین و لە مێشکمان تۆماری دەکەین زوو لەبیرمان دەچێتەوە لە کاتی پێویست نایەتەوە بیرمان، کەچی زۆر بابەت و باسی وا هەیە پێویستی بە لە بەرکردن نیە، بەلأم ئەگەر پێویستی بە لەبەرکردنیش بوو دەبێت بە تێگەیشتنەوە بێت. ئەمەش چارەسەری گرفتی

لـەبیر چـوونەوەیە کەچـەند هۆکارێـك و کێـشەیەکن بــە چارەســەرکردنیان چارەسەری کێشەی لە بیر چوونەوە دەکرێت.

هۆکارەکانی لە بیرچوونەوە ئەمانەن:

(أ)ورد نەبوونەوە و تێنەگەیشتن لەبابەت و زانیارییەکان.

(ب)زۆری زانیاری بە مێشك دان و تێکەڵ و پێکەڵ کردنی وانە و بابەتە جۆراو جۆرەکان.

(ج)نەچەسـپاندنی ئـەو زانیارییانــە بەنووسـین کـە دەیـانخوێنی و لەبـەریان دەکەی.

(د)کەمی حەسانەوە و هێمنی و ئارامی دان بەمێشك و لەشت.

(ه)پێدانەچوونەوە و (المراجعه) نەکردنەوەی ئەوەی کە خوێندووتە.

(و)لــە ڕووی ئاینییــەوە نەپاراســتنی چــاو و گرنگــی نــەدان بەلایــەنی پەرستشیەکان و دەروونییەکان.

## ❀٤❀کاتێکی باش و گونجاو و دیاری کراو دابنێ بۆ خوێندنەکەت:

زانایان و زانستی کۆن و نوێ سەلماندوویانە کە بـەیانییان کـاتێکی بەسوودە بـۆ خوێنـدن، جـا بـۆ ئـەوەی خوێندنەکـەت بەرهـەمی هـەبێ و لـەبیرت بمێنـێ بەیانییان بخوێنە. بەتایبەتی کاتێك لەخەو هەڵسای، چونکە مـرۆڤ لـەم کاتـەدا مێـشك و هۆشـی حەسـاوەتەوە و هیـچی تـری تێـدا نیـە و بـەهیچ خـەریك و سـەرقاڵ نـەبووە، کاتــەکانی یـاری و خوێنـدنت لادیـار بێـت زۆر جـار دەبـێ کاتەکانی تـر بـە قوربـانی کـاتی خوێنـدنت بکـەی نـەك بەپێچەوانەوە، چونکە

کاتەکانی تر دێنەوە، بەلاّم کاتەکانی خوێندن هەرگیز دواناخرێن و ناگەڕێنەوە هەروەها ئەگەر هەر کاتێکی تر خوێندت ڕەچاوی ئەم خالاّنەی خوارەوە بکە:

(أ)ئەگەر هەر کاتێك مێشك و هۆشت سەرقالّ و ماندوو بوو مەخوێنە.

(ب)شەوان کاتی نوستن بەتایبەتی لەکاتژمێر(١١بۆ٥ی بەیانی)مەخوێنە. چونکە خوێندنەکەت بێ سوودە.

(ج) کاتێك کە لەشت ماندووە و پێویستی بەپشوودانە مەخوێنە.

(د)هەرگیز کاتی یاری و نان خواردن و ....هتد مەخوێنە چونکە بیر و هۆشت هەر لای ئەو شتە دەبێت.با هەر کارێکت کاتی دیاریکراوی خۆی هەبێ.

(هـ)هەرگیز دوای نانی نیوەڕۆ مەخوێنە چونکە بێ سوودە گەر بۆ کاتژمێرێك یان نیو کاتژمێریش بێت هەولّبدە بخەوی، پاشان کە لە خەو هەلّسای ئەوکات دەست بکە بەخوێندن.

## (٥)تەمبەلّی مەکە و کاری ئەمڕۆ مەخەرە سبەی:

خۆت وا ڕابێنە هەموو ئەرك و خوێندنی وانەکان لەکات و ساتی خۆیدا بکەی. بێگومان دواخستنی خوێندن و ئەرکی ئەمڕۆ بۆ سبەی یان کاتێکی تر و نادیار نیشانەی تەمبەلّی کردن و حەز نەکردن بەو وانە و خوێندنە دەگەیەنێ، ئەگەر تۆ ئەمڕۆ نەتوانی و حەزت لێی نەبێ ئەرك و خوێندنەکەت بەرێك و پێکی ئەنجام بدەی، ئایا چۆن حەز دەکەی توانای ئەو هەموو خوێندن و ئەرکانەت هەیە، کە لە ڕابردوو نەتخوێندبێ و ئێستا لێت کەلّەکە بووە و نازانی کامەیان بخوێنی و سەرەنجام کە دەشخوێنی و ئەرکەکانت بەئەنجام دەگەیەنی بە نارێکی و تێکەلّ و پێکەلّیان دەکەی. هەندێ قوتابی هەن کە

بەجارێ پشتیان لە خوێندن و بە ئەنجام گەیاندنی ئەرکی ڕۆژانە کردووە و هەڵیان گرتووە تا ڕۆژی نزیك بوونەوە لە تاقی کردنەوە و ئەزموونەکان، جا ئەوکاتیش کێ نالێ نەخۆشیەك یان ناخۆشی و ڕووداوێ دێتە پێشەوە ناتوانی بخوێنی، یان چۆن دەتوانی وەك قوتابیەك نمرەیەکی باش بەدەستبێنی کە ئەو دووسێ مانگ هەر ڕۆژەی بەلایەنی کەم کاتژمێرێکی خوێندبێ، جەنابیشت بتەوێ بۆماوەی سێ ڕۆژ یان هەفتەیەك هەر ڕۆژی کاتژمێرێك بخوێنی و نمرەیەکی وەك ئەو بەدەست بێنی ئەمە مەحاڵە. جا گرنگی خوێندن و ئەنجامدانی ئەرکی ڕۆژانە زۆر زۆرە بۆنموونە تۆ باش لەمامۆستاکەت نەگەیشتووی کەمێکی لێ تێگەیشتووی دڵنیابە هەوڵی خۆتیشی پێویستە لەماڵەوەش کەمێکی تر و لە لای هاوڕێیەکی زیرەکت کەمێکی تر و لە لای کەسێکی تر کەمێکی تر بێگومان ئەم هەموو کەم کەمە دەکات زۆر و سەرەنجام بە تەواوی و بەباشی تێیدەگەی.

### ﴿٦﴾شوێنێکی ئارام و گونجا و بۆ خوێندنت دابین بکە:

پێویستە لەسەرت شوێنی تایبەتی خوێندنت هەبێ، بۆ ئەوەی بە ئارامی و هێمنی وانەکەت تێدا بخوێنی، دوور بیت لەکاریگەرییە وێنەیی و دەنگییەکان کە مرۆڤ سەرقاڵ دەکەن و لێناگەڕێن وا بەئاسانی ئەوەی دەیخوێنی و لەبەری دەکەی لە مێشکت دا بچەسپێ و لەبیرت نەچێتەوە یان تێیبگەی، جا ئەوە هۆکارەکەی نەبوونی جێگایەکی شیاوە کە خوێندنێکی زۆر و ماندوو بوونێکی بێ وچان دەکەین کەچی بەرهەمیشی نابینین و نیە. دوایین توێژینەوە زانستییەکان ئەوەیان سەلماندووە کە ئەگەر مرۆڤ بە کارێك خەریك و سەرقاڵ

بێت. وەك (نوێژکردن-خوێندن-حیسابات و ژماردن و... هتد)لەوکاتەدا زەنگی مۆبایلەکەی لێبدا ئەوا هۆش و بیری لای خۆی و ئەو کارەی پێشووی نامێنێ و پێویستی بە(٤٥)چرکە هەیە بۆئەوەی هۆش و بیری بگەڕێتەوە باری ئاسایی و سەر کارەکەی خۆی، جا دەبێ ئێمە لەکاتی خوێندن دا ڕەچاوی ئەوە بکەین بیر و هۆشمان لای خوێندکەمان بێت، نەك لەناکاو گوێبیستی گۆرانییەك بین و یەکەوسەر لەگەڵی بڵێینەوە و بیر و هۆشمان لای خوێندنەکەمان نەمێنێ، جا هەروەك گوتم دەبێ شوێنێکی وابێ کە دووربێ لە کاریگەرییە دەرەکییەکان بەگشتی و کاریگەرییە دەنگییەکان بەتایبەتی.

**(٧) زۆبەی کاتەکانت با لەگەڵ هاوڕێ و قوتابی و کەسانی زیرەك بێت:**

هاوڕێ و دەوروبەرەکەت بتەوێ و نەتەوێ کاریگەری خۆیان لەسەرت هەر دەبێ لە هەموو کار و بارەکانی ژیانت دا، بەتایبەتی لەخوێندنەکەت دا، جا بۆ ئەم مەبەستە دەبێ و پێویستە و زیاتر گرنگی و هەڵسوکەوتمان لەگەڵ هاوڕێ و قوتابیانی زیرەك و خەمخۆر لەوانەکانیان بێت، چونکە هەندێ قوتابی هەن مەبەستییان خوێندن نیە و تەنها بۆ هەندێ ڕابواردن و گاڵتە و گەپ و کات بەسەر بردن و...هتد.دێن بۆ قوتابخانە، یاخود مەبەستییان خوێندنە، بەلام تەمبەڵن و دەیانەوێ(ماسی بگرن و شەرواڵیان تەڕنەبێ)دەیانەوێ بەئاسانی و بێ ماندوو بوون یان ماندووبوونێکی کەم بتوانن وەك قوتابیانی زیرەك و تێکۆشەر سەرکەوتن بەدەست بێنن و دەربچن لەوانەکانییان دا، جا بۆ ئەم مەبەستە ئەوان یان هەندێ لەوان هەمیشە حەز دەکەن قوتابی لە خۆیان زیرەکتر نەبێ و هەر لەئاستی خۆیاندابێ ئەمەش لەئیرەییە، هەروەها تا تەنها

ئەوان دیار و نمونە نەبن لەتەمبەڵی و شەرمەزاری نـاو کۆمـەڵگا و قوتابخانـە و لەلایەن مامۆستاکانیش دا، جا پێویستە لەسەرت هەوڵی چاککردن و گۆڕانکاری دروسـتکردن بیـت لـەناو هاوڕێیـە خراپـەکانت، هـەوڵ بـدەی لـە خراپییـەوە بیانگۆڕی بەرەو باشە، بەڵام ئەگەر ئەو کات بێسوود بوو دەتـوانی(کڵاوی خـۆت بگری و با نەی بات)وازیان لێبینیت باشترە نەوەك تۆش وەك خۆیان لێبکەن.

## ۸ زۆر گرنگی بە شیکار کردنی پرسیارەکانی ناو کتێب بدە:

خوێندن و لەبەرکردن بـەس نیـە بـۆ ئـەوەی سـەرکەوتوو بـی لەخوێندنەکـەت، بەڵکو پێداچوونەوە و پرسـیار کـردن و پرسـیار شـیکارکردن بەشـێکی گـرنگ و سەرەکییە، بەتایبەتی پرسیارەکانی ناو کتێبەکـەت لـەکۆتایی هـەموو بەشـەکان کۆمـەڵێك پرسیار و ڕاهێنـان هەیـە تایبـەت بـەو بەشـە. جاپێویسـتە بـۆ ئـەوەی خوێندنەکەت لـەبیر بمێنـێ و بەباشـی لەمێشکت دا بـچەسپێ ئـەوا پـاش تـەواو کردنی بەشەکە پرسیارەکانیش شیکار بکە، ئینجا بـڕۆ بـۆ سـەر بەشـێکی نـوێ. جـا دەتـوانی دەفتـەرێکی تایبـەت دروسـت بکـەی بـەناوی(دەفتـەری ڕاهێنـان و شیکار کردنی پرسیارەکانی وانەی.......)

کە ئەمەش سوودێکی ئێجگار گەورەی دەبێـت و پوخـت و ڕێـك و پێـك و ئاسـان دەبـێ بـۆ وانەکـەت دەتـوانی سـوودی زۆری لـێ ببینـی بـۆ ڕۆژی تاقیکردنـەوە و ئەزموونـەکان، بەهـەمان شـێوە پرسـیارەکانی تاقیکردنـەوەکانی پـار و پێـرار و سـاڵانی ڕابـردوو گرنگـی زۆریـان هەیـە دەتـوانی پەیـدایان بکـەی و شـیکارییان بکەی،قوتابی بەڕێز تۆ ئێستاکە با لە هەر پۆلێك بیت ئەگەر یەکەم ساڵتە لـەم

پۆلە دای، جا لەوکەسانەی کە ئەزموونیان هەیە و ئەم پۆلەیان بڕیوە پێویستە پرسیار بکەی، بۆ ئەوەی شارەزا بیت بپرسە لە چۆنیەتی هاتنەوەی پرسیارەکان و چۆنیەتی شێوازی خوێندن و تاقیکردنەوەکان.

## ٩ بەهیچ شێوەیەك بیر لەکاری ساختە و قۆپیەکردن مەکەوە و خۆتی لێ بەدوور بگرە:

هەر کە هەوڵت دا و خوێندنت بەڕێك و پێکی ئەوا پێویستیت بەهیچ شت و کەسێك نابێ، بەداخەوە هەندێ لە قوتابیان ئەم ڕێگە هەڵەیان هەڵبژاردووە کەپێیان وایە ڕێگایەکی ئاسان و کورتە بۆگەیشتنیان بەسەرکەوتن. ئەم ڕێگایەش چەند لق و پۆپی لێ دەبێتەوە و چەندین جۆری هەیە کە لە بنەڕەتدا هەمووی یەکە و کارێکی ناڕێك و نەشیاوە لەلایەن زۆربەی ئەوانەی بیری لێ بکەنەوە و کە تێگەیشتوونە، جۆرەکانیشی وەرگرتنی(وەلامی پرسیارەکان لەقوتابیەکەوە بۆ قوتابیەکی تر-قۆپیەکردنی کاغەزی کەچەندین شێواز و قەبارەی هەیە-دەنگ بەمۆبایل و تۆمارکەر-واسیتە و واسیتەکاری )من خۆم قوتابیم و زۆر بەدوای جۆر و شێوازەکانی و هۆکارەکانی و زیانەکانی داچوویمە و دەشزانم ئەگەر بێت و باسی بکەم بەتەنیا ئەم باسە پەرتووکێکی سەربەخۆی دەوێ، جا هەر وەك وتم هەرگیز پشت مەبەستە بە کاری ساختەوە بەهەموو جۆرەکانییەوە، زەرەر و زیانەکانی زۆرن، بەڵام بەکورتی:

(أ)وات لێ دەکات هەمیشە لە دڵەڕاوکێ و ترس و شەرم دابیت بەتایبەتی و زیاتر لەکاتی ئەنجامدانی و ئاشکرابوونی چونکە هەموو لایەکمان دەزانین و نکوڵی لێ ناکرێ دزی کردنی لە خوێندن قۆپیاکردن و کاری ساختەیە.

(ب)بەکەسێکی سووك و بێ توانا سەیر دەکرێی و لەهەمانکاتدا ئیرەیی و حەسوودیت پێ دەبرێ و دەبیتە بنێشتە خۆشەی سەر زاری خەڵکی و باست دەکرێ بە خراپە لەلایەن خەڵکی بە گشتی و مامۆستا و قوتابیان بەتایبەتی کاتێك کە دەربچی و نمرەیەکی باش بەدەست بێنی، چونکە دەزانرێ بەرەنج و ماندوو بوونی خۆت نەبووە، جاری وا دەبێ بەخوێندن و حەقی خۆتیشە، بەلأم هەروا سەیر دەکرێی، وەك ئەو کەسەی کە زۆر درۆ بکات جاری وا دەبێت ڕاستیش دەڵێ بەلأم کەس باوەڕی پێناکات.

(ج)لەوانەیە زۆر جار سەرکەوتوو بیت لەکاری ساختە و قۆپیا کردنەکەت، بەلأم دڵنیابە ڕۆژێك هەردێ و ئاشکرا دەبێ.

(د)چەندین کێشە و زیانی تری دەروونی و (معنوی) و ماددی هەیە، هەروەك وتم (ئەو هەویرە ئاوی زۆری دەوێ)،چەندی بیری لێ بکەیتەوە و بەدواداچوونی لەسەر بکەی زیاتر زیانەکانیت بۆ دەردەکەوێ و بەدڵنیاییەوە ئەوکات واز لە هەموو جۆرەکانی دێنیت، لەبچووکترینیانەوە تا گەورەترینیان.

**﴿١٠﴾گوێ لە مامۆستاکەت بگرە و کە لە پۆلدای با مێشك و خەیاڵیشت لە پۆلّ بێت:**

سەرەکی ترین هۆکار بۆ دەرچوون و سەرکەوتن، بوونی مامۆستایەکی باش و هەروەها تۆش وەك قوتابیەکی گوێڕایەل و گوێگر بیت بۆی، بێجگە لەوەی پێویستە ئامادەبیت لەناو پۆل دا و گوێگر بیت، دەبێت بیر و هۆشیشت لە پۆل بێت و لای مامۆستاکەت بێت، بەداخەوە هەندێ قوتابی هەن لەکاتی وتنەوەی وانەی مامۆستا بیریان لای خۆیان نیە هەر تەنها بەلاشە و جەستە لەناو پۆل دان، هەمیشە یان ماوە ماوە بیریان دەڕوات و جا دالْغە و خەیالْ دەیانباتە دونیایەکی تر، جا بەهەر هۆکار و کێشەیەك بێت ئاساییە، جا پێویستە لەو کاتە ناسکە کۆنتڕۆڵی خۆمان بکەین و بیر و هۆشمان لای وانەکەمان بێت، دواتر کات زۆرە بۆ بیر کردنەوە و دالْغە و خەیالْ کە هیوام وایە هەمیشە لێی دوور بن و خەون و دالْغە و خەیالّەکانتان هەمووی سەرکەوتن و سەربەرزی بێت، نەك کێشە و گرفت و خەم.

**﴿١١﴾ مەلزەمە و دەفتەرەکانت گرنگن، بەلام مەیانکە بەتاکە سەرچاوە:**

ڕێگا و سەرچاوەکانی خوێندن زۆرن بەلام بۆ خوێندنێکی بەرهەمدار و سەرکەوتوو شێواز و زانینی دەوێ، قوتابیان بێجگە لە کتێبەکانی قوتابخانە زۆر جار پشت بەمەلزەمە و دەفتەر و....هتد دەبەستن، کە ئەمەش شتێکی باشە و کورت و پوخت و ئاسانە، بەلام ناکرێ بیکەین بەتاکە سەرچاود و تەنها پشتی پێببەستین، چونکە هەر وەك گوتم بەکورتی و پوختی نوسراون و کەم

و کوڕیشی تێدایە، زۆر جار وابووە و وا دەبێ هەندێ پرسیاری گرنگ هەن کە نە لەمەلزەمە نە لە دەفتەر دا هەیە، ئەو پرسیارانەی بۆت دێنەوە کە لەلایەن ماموستاکەت یان وەزارەتی پەروەردەیە، هەمووی لەکتێبەکەت دایە و پشت بەکتێبەکەت دەبەستن بۆ پرسیار دانان. جا پێویستە تۆش کتێبەکانت بکەی بە سەرچاوەی سەرەکی و بنەڕەتی بۆ ئەوەی لە خوێندنەکەت نمرە و سەرکەوتنێکی باش بەدەستبێنی.

## ۱۲خشتەیەك دابنێ و وانە و بابەتەکانت بەڕیز بخوێنە:

نوسەری کتێبی بەناوبانگی(فەلسەفەی خۆڕێکخستن)دەڵێت: (کارکردن بەبێ پلان و ڕیزبەندی هۆکاری گشت شکستێکە). جا پێویستە لەسەرت خشتەیەك دابنێی بۆ وانەکانت هەرکە وانەیەکت خوێند و لەبەرتکرد، ماوەی (۱۰)خولەك تا (۱۵)خولەك پشوویەك بدە و ئینجا دەست بەخوێندنی وانەیەکی تر بکە. تا وانەیەکت تەواو نەکرد یاخود بابەتێکت تەواو نەکرد مەچۆ بۆ سەر وانە و بابەتێکی تر. بۆ ئەوەی تێکەڵ و پێکەڵیان نەکەی، جا پێویستە لەسەرت پلانێکی ڕێك و پێك دابنێی و بەڕیز وانەکان و بابەتەکان بخوێنی. سەردێری هەر بابەتێك یەك دوو جار بخوێنەوە تا تێیدەگەی بیری لێبکەوە، ئینجا بڕۆ بۆ ناو باس و خواسی بابەتەکە، کە تەواوت کرد چەندین پرسیار دروست بکە و ئینجا وەڵامی پرسیارەکان بدەوە.

## ﴿١٣﴾شکست هێنان هەر دەبێت، بەڵام هەوڵدان و بەردەوامی شکستەکان ناهێڵێ:

هەموو مرۆڤێك تووشی شکست و زەرەرمەندی دەبێت لەژیانی دا، ئەوانەی هەڵە ناکەن ئەوا کار ناکەن و ناجووڵێنەوە گەرنا هەرمرۆڤێك کاربکا و بجولێتەوە بێگومان هەڵە دەکا و شکست دێنێ و زەرەر دەکات، بەلاّم دەبێ ئەوەش باش بزانین کە هۆکار و فاکتەریش هەن کە دەگەڕێتەوە سەر خودی کەسەکە کەچۆن و بە چ پلان و شێوازێك و لێزانییەك کار دەکات، نمونەیەکی زۆر جوان و ڕاستەقینە: (تۆماس ئەدیسۆن)ی زانای بەناو بانگی داهێنەری کارەبا و گلۆپی ڕووناك کەرەوەی شەوە تاریکەکانمان، هەتا بڵێی قوتابیەکی تەمبەڵ و نەزان بوو، لە لایەن قوتابی و هاوڕییەکانی و مامۆستاکانی بە(کەللە سەرگەورەی مێشك پووچ)ناسرابوو، هەمیشە بە توانج و پلار دەیانشکاندەوە تا وای لێهات زۆر ڕقی لە قوتابخانە دەبۆوە و بڕیاری دا چی تر نەچێت بۆ قوتابخانە، دەستی کرد بەکارێکی ترەوە، بیری لە داهێنانی کارەبا و دروستکردنی گلۆپ کردەوە، بۆ ئەم مەبەستە هەوڵێکی زۆر و بێ پچڕانی دا هەندێك لەسەرچاوەکان دەڵێن: (٩٩٩٩)جار هەندێکی تردەڵێن(١٨٠٠) جار شکستی هێناوە، سەرەڕای ئەو هەموو توانج و قسە ڕوخێنەرانەی دەوروبەرەکەشی، بەلاّم هەر وازی نەهێنا و بەردەوام بوو و سوور بوو لەسەر ئاوات و بیرۆکەکەی خۆی تاوەکو سەرکەوتوو بوو، هەموو ناحەزان و ئەو کەسانەی دەمکوت کرد کە گاڵتەیان بەبیرۆکەکەی دەکرد و هەمیشە توانج و

پلاریــان لــێ دەدا و دەیانــشکاندەوە بەســەرەخۆی دا، بــەڵام تــوانی کــار و داهێنـانێکی وابکات کـە لەهـەموو جیهانـدا و بەدرێژایی مێژوو باسی بکرێ و جێگای سوپاس و رێز وشانازی و سەربەرزی بێت، بۆ خۆی و کەس و کار و شار و نیــشتمان و وڵاتەکـەی. نموونەیـەکی تـر کەبەسـەر خـۆم و خزمێکـی خـۆم هـاتووە کـە شـایەنی ئەوەیـە ناویـشی ببـەم (مـەریوان) قوتابیـەکی پـۆلی سـێی ناوەنـدی بـوو، وەك خـۆم، بـەڵام مـن لەوانەیـەك کـەوتم، ئـەو لـە حـەوت وانـە، کەواتــە (إکمــال) بــووین و کەوتینــە خــولی دووەم، ئــەوەی جێگــەی ســەیر و سەرسوڕمان بێت(لە لایەکی ترەوە هەموو شتێکیش هەوڵدانـە و هـیچ سـەیر و مەحاڵیش نیە) هەردووکمان لەلایەن ماڵەوە و خزمانمـان بەتایبـەتی(مـەریوان) کە لە حەوت وانە کەوتببوو(٩٠٪)لەو باوەڕە دانەبوون و هیوایـان بەدەرچوونی نــەمابوو، هــەروەها ئــەو و منــیش لــەو باوەڕەدانــەبووین کــە دەربــچین و سـەرکەوتووبین بەتایبـەتی مـن کـە لـەلام مـەحاڵ بـوو کـە(مـەریون)دەربـچێت. یاخود وەك کۆمەڵگەی خۆمان گوتەنی: (زۆر زەحمەت بوو بەتایبەتی هـی کـاك مەریوان کەبتوانێت ئەو حەوت دەرسـەی پـێ پـڕ بکرێتـەوە)بـەڵام بەپـشتیوانی خـوا و توانـا نـەبڕاوەکانی (گـەنج) تـوانیم و ئـەویش تـوانی سـەرکەوتووبێت، لێرەوە با دروشمـمان (مـەحاڵ مومکینـە) بێـت و بـیر لـەمانای ئـەم دوو وشـەیە بکەینەوە، کەچی قوتابی هەبوو زۆر بەداخەوە لە وانەیەك، لەدوو وانـە، لەسێ وانــە کــەوتبوو کەچــی نــەیتوانی ســەرکەوتووبێت و دەربــچێت و ئــەو هــەل و فرســەتەی کــە پێیــدرابوو نــەیتووانی هەڵیبقۆزێتــەوە و لێــی بەهرەمەنــد و ســوودمەند بێــت. جــا هــەرگیز بــەدوو ســێ قــسەی ڕوخێنــەر و بێبنــەمای

وەك(مەحاڵە، هەرگیز، ناتوانم، سەرکەوتوونابم، دەرناچم، تازەتەواو، خۆماندووکردن بێ سوودە و فشەیە و ....هتد).یان بە دووسێ جار شکست خواردن واز مەهێنە و ورەت دانەبەزێ. نموونەیەکی ڕاستەقینەی تر و بەرچاو خوشکە(سندس علی عباس)کە بەم کتێبەی منیش داچۆتەوە و خاوەنی سێ چوار کتێبیشە، پاش دابڕانی لە خوێندن بۆماوەی(٢٢)ساڵ بەهۆی ڕووداوێکەوە، گەڕایەوە بۆ سەرخوێندنەکەی بە تەندرووستییەکی نالەبار و گرانی و زەحمەتی هاتووچۆ کە بەخۆی توانای ڕۆیشتنی نەبوو، بەلاَم هیوا و گەشبینییەکی زۆر توانی لە ساڵی خوێندنی(٢٠٠٦-٢٠٠٧)ببێتە یەکەمی سەر ئاستی شاری هەولێر لە پۆلی شەشەمی وێژەیی، چەندین نموونەی تر هەن، کە هیچ زەحمەت نیە تۆش دەتوانی لە داهاتوو ببیتە یەکێك لەو نموونانەی کە باسم کرد، توانا و هێزی تۆ بۆ سەرکەوتن زۆر لەوە گەورەترە کەبەو شێوەی ئێستا لێیدەڕوانی و بیری لێدەکەیەوە. کورد دەڵێ: (سوار تا نەگلێ نابێ بە سوار)هەروەها دڵنیاش بە(کەس لەپڕێك نابێ بەکوڕێك).

**۞(١٤)۞پێش تاقیکردنەوە و ئەزموونەکان پشوو بە مێشك و بیرت بدە:**

پێش(١٠-١٥)خولەك بۆ دەست پێکردنی ئەزموون و تاقیکردنەوەکان پێویستە بوەستین لە خوێندن و پشوو بەمێشك و هۆش و بیرمان بدەین، زۆرێك لەقوتابیان پێش دەست پێکردنی تاقیکردنەوەکان بەسەعاتێك یان نیو سەعات زۆر دەخوێنن و خێرا دەخوێننەوە و زۆر سەرقاڵن، کەئەمەش هەڵەیە پێش دەست پێکردنی تاقیکردنەوەکەت دەبێ تەنها بەوانەکەت دابچییەوە نەك

ئێستا بخوێنی، ئەویش وەك وتم نابێ و باش نیە لەو کاتەی(١٠-١٥)خولەك ماوە بۆ دەستپێکردنی تاقی کردنەوەکەت تۆ پێداچوونەوە (المراجعە) بکەیتەوە، بەڵکو لەوکاتە خۆت دوور بگرە لە بیرکردنەوەی خراپ و ڕوخێنەر، بە متمانە و باوەڕ بەخۆبوونەوە بەرە و هۆڵ و پۆلی تاقی کردنەوەکەت بەڕێ بکەوە.

**﴿١٥﴾شەرم مەکە و پرسیار بکە...نەزانی شەرمە و عەیبە نەك پرسیارکردن:**

شەرم کردن پێویستە بۆ مرۆڤەکان بۆ ئەوەی سنوورەکان نەبەزێنن و ستەم و بێ ڕێزی بەرامبەر یەکتری نەکەن، بەلاَم هەندێ شەرم کردن واتا و مانای ترسنۆکی و متمانە و باوەڕ بەخۆنەبوونە، یان بەشێوەیەکی تر بڵێین هەندێ شەرم کردن هەن بێ مانان و گەر بیری لێ بکەینەوە بێ بنەما و هۆکارە وەك، شەرم کردنت لە کەسانێ یان مامۆستاکەت بەو ڕادەو شێوەی کە نەتوانی پرسیاری لێ بکەی و شەرم داتبگرێ، لە ئاکامیشدا هەر خۆت زەرەرمەند دەبیت، زۆر لەقوتابیان گەر لەبابەتێك تێنەگەن یان پرسیاریان هەبێ شەرم دەکەن و دەترسن لەوەی گاڵتەیان پێبکرێ لەلایەن هاوڕێکانیان و یان چەندین هۆکاری تر، بەلاَم دەبێ ئێمە ئەو جۆرە شەرمانە کە بەناو شەرمن نەهێلین و پرسیار بکەین، کەسمان لەخۆمانەوە فێری ئەو زانیاری و کارانەی دەور و بەرمان نەبووین، بەڵکو بەپرسیارکردن و سەیر کردن و چاولێکەری و هەوڵ کۆششە، یان هەرگیز با لەوکەسانە نەبین وەك ئەو پەندە کوردییەی کە دەڵێ: (ئامادەیە ڕێگا ون بکات، بەلاَم ئامادە نیە پرسیار لەکەس بکات)کە ئەمەش دیارە بەکەسێك دەگوترێ کەخۆی پێ گەورە زانا و تێگەیشتوو بێ

لەبنەڕەتیشدا وانەبێ جا لەبەر فیز و لووت بەرزی و شەرمەوە یان وا هەست بکا و بزانێ ئەوەی پرسیار بکات بۆی کەماتی و نەزانی و نەفامییە.

## ﴿١٦﴾گرنگ تێگەیشتنە نەك خێرا خوێندنەوە و تەواو کردن:

پێویستە لەسەرت بەهێواشی و بە وردی وانەکەت بخوێنی پەلە مەکە لەخوێندنەوەی خێرا، گرنگ ئەوە نیە کەمزۆر دەخوێنییەوە یان کەم، بەڵکو گرنگ ئەوەیە چەندی لێ تێگەیشتووی و چەندی لێدەزانی و لە خۆت رادەبینی کە هەندێ پرسیارت لێبکرێ بیزانی وەڵامی ڕاست بدەیەوە، هەندێ خوێنەر و هەندێ قوتابی هەن کە تەواوی کتێبێك دەخوێننەوە بەماوەیەکی کەم کەچی پرسیارێکی لێ بکەی یان بڵێی ئەم کتێبە باسی چی دەکرد؟!!نازانێت وەڵامت بداتەوە.!!چونکە وەك (تووتی)ئاسا خوێندویەتییەوە و هیچ تێنەگەیشتووە، جاپێویستە هەمیشە لەیادت بێت﴿خوێندنەوەی لاپەڕەیەك بەوردی و لەسەرخۆ و بەتێگەیشتن گرنگترە لە خوێندنەوەی کتێبێك بەخێرایی و تێنەگەیشتن لێی﴾

## ﴿١٧﴾لە پێناو هیوا و ئاواتە پیرۆزەکانت ناخۆشی ماندووبوونەکانت فەرامۆش بکە:

هەر کارێك زۆر حەز و ئاواتت بێت و هەوڵی بۆبدەی دڵنیابە پێیدەگەی سەیری دەوروبەری خۆت بکە چەندین شت پارساڵ هیوا و ئاواتت بوو، و ئەمڕۆکە لەژێر دەستت دایە. ئایا ئەم حەز و ئارەزووەت چۆن هاتە

دی؟؟؟!!!!بێگومان وه‌ڵامه‌که‌ت به‌وشێوه‌یه‌یه‌: (پار ساڵ من زۆرم حه‌ز له‌و شته‌ بوو شه‌و و ڕۆژ بیرم لێده‌کرده‌وه‌ هه‌وڵم بۆی ده‌دا، چه‌ندین ڕێگر و به‌ربه‌ستم هاته‌ پێش، به‌ڵام من وه‌ك ئه‌ویندارێکی سه‌ر شێت و شه‌یدا هه‌ر به‌رده‌وام بووم و کۆڵم نه‌دا تا ئه‌و هیوا و ئاواته‌ی هه‌مبوو هێنامه‌ دی). جا ده‌بێت قوتابی ئاوا حه‌ز و ئاره‌زووی خوێندن بێت، به‌ربه‌ست و کۆسپه‌کانی به‌رده‌می فه‌رامۆش بکات و گوێیان پێنه‌دات بۆئه‌وه‌ی بیانکاته‌ قوربانی حه‌ز و ئاواته‌کانی، ده‌بێت به‌هیوا و ئاواته‌وه‌ بڕوانیته‌ دوارۆژی خۆت. ده‌بێت وه‌ك ئه‌و کرێچیه‌ بیر بکه‌یته‌وه‌ و کار بکه‌ی: (هێدی هێدی وا بلۆك له‌سه‌ر یه‌ك دائه‌نێ خانوو بۆ خۆی دروست ده‌کات به‌ڵکو ببێته‌ خاوه‌ن خانووی خۆی و هه‌موو سه‌ره‌مانگان که‌س نێته‌ ده‌رگای و منه‌ت و پرته‌ و بۆڵه‌ی له‌سه‌ر بکات و پێی بگوترێ تا (١٥)ڕۆژی تر یاخود ماوه‌یه‌کی تر چۆڵی بکه‌ یانیش ده‌بێت بیر له‌و ماندووبوونه‌ی کار ڕۆژانه‌ی بکاته‌وه‌ که‌ که‌مێکی بۆ خۆی ده‌مێنێته‌وه‌ و ئه‌وی تر ده‌دات به‌خاوه‌ن خانوو. ئه‌وسا به‌و بیر کردنه‌وانه‌ سه‌رکه‌وتنت زیاتر و ئاسانتر و مسۆگه‌رتر ده‌بێت.

## ۞١٨۞هه‌میشه‌ هه‌وڵبده‌ ئه‌مڕۆت باشتر بێت له‌ دوێنێ:

پیغه‌مبه‌رمان(د.خ)فه‌رموویه‌تی: (زه‌ره‌رمه‌نده‌ ئه‌و که‌سه‌ی دوو ڕۆژی وه‌ك یه‌ك بێت و بیباته‌ سه‌ر)جا بۆ سه‌رکه‌وتنمان پێویستمان به‌ هه‌وڵ و تێکۆشانه‌، ده‌بێت ڕۆژ به‌ ڕۆژ به‌ره‌و باشتر بچین و زیاتر هه‌وڵ بده‌ین و خۆمان ماندووتر بکه‌ین، هه‌روه‌ها وته‌یه‌کی تری زۆر جوان هه‌یه‌ که‌ ده‌ڵێ: (ئه‌گه‌ر هاتوو ڕۆژ

هات و تێپەڕی مرۆڤێك هیچ كار و شتێكی نوێ و چاكی زیاد نەكرد و لە دوێنی زیاتر و باشتر نەبوو ئەوا ئەم مرۆڤە زیادە لەسەر زەوی) جا پێویستە لە هەموو كار و بارەكانی ژیانت و بەتایبەتی لە خوێندنەكەت دا ڕەچاوی ئەم دوو ڕستەیە بكەی بۆ سەركەوتن و بەختەوەریت، (هەوڵبدە هەمیشە ئەمڕۆت باشتر بێت لە دوێنێ)،(هەوڵ بدە هەمیشە سبەت باشتر بێت لە ئەمڕۆ)

## ۱۹ ئەگەر هاندەر و پشتگیریكەرانمان نیە با هەر خۆمان پشتگیر و هاندەری یەكتری بین:

هەر یەكێ لە ئێمە با لە خۆیەوە دەست پێبكات كە گۆڕانكاری و چاكسازی لەخۆی و لەناخی خۆی دا دروست بكات، ئینجا هەوڵ بدات دەوروبەرەكەشی بگۆڕێت و چاك بكات، با لەو كەسانە بین كە هاندەر و پشتگیر و بونیاتنەری هاوڕێیە قوتابیەكانیانن، نەك ڕوخێنەر و هاندەر و هۆكار بین بۆ دواكەوتن و سەرنەكەوتنیان، چونكە هەندێ قوتابی هەن كە هاندەر و پشتگیریكەرانییان نیە بۆ خوێندن و سەركەوتن و دڵنیان سەركەوتوو نابن جا هەوڵ دەدەن ئەو تەمبەڵی و دواكەوتنەی خۆیان بكەن بەمۆدە و نموونەیان زۆر بێت و هەر تەنها ئەوان نەبن كە بەر توانج و پلار بكەون و تووشی شەرم و شەرمەزاری و دۆڕان و نائەمێدی بن، جا بۆ ئەم مەبەستە زۆر هەوڵیان داوە و دەدەن و دان نانێن بەهەڵەكانیان، وەك ئەو قەلەڕەشەی كە كلكی بەبەر تەللە و داوی ڕاوچیەك دەكەوێ و زۆر ناشیرین دەبێ و پێی شەرم دەبێ لەناو هاوڕێكانی بڵێ وام بەسەرهاتووە و دان بەڕاستی دابنێ بۆیە دەڵێ: ئەوە مۆدێلە تازەیە

وەك(ڕیش و سەرتاشینی قوتابی و گەنج بەڕێزەکانی ئەم سەردەمە هەرچی شتی سەیر و ناشرینیش بێت هەر دەڵێن کاکە..ئەوە مۆدێلە مۆدێل). جا قەلەڕەش ئەو کلك بڕینەی خۆی دەکاتە مۆدێل و زۆربەی قەلە ڕەشەکانی تر چاولێکەری دەکەن کلکیان وا لێ دەکەن و شانازیش بە و کلکە ناشرین و براوەیان دەکەن و بەڵکو (پۆزیشی) پێ لێدەدەن، کەچی نازانن ئەو مۆدێلە چیە و لەکوێ هاتووە. جاهیوا خوازم لەو تەمبەڵی و دۆڕان و داب و نەریتە ناشرین و نامۆیانەی بە کۆمەڵگای ئێمە تێبگەین و خۆمانی لێ دوور بگرین و نەیکەین بە مۆدێل یان لێمان نەکرێ بە مۆدێل.

## ﴿٢٠﴾با بەگوێی ئەوانە بکەین کە لە خۆمان گەورەترن و خاوەن ئەزموونن:

ئێمەی مرۆڤ بە گشتی و ئێمەی قوتابی بەتایبەتی دەبێ هەرگیز ئەوەمان لەیاد نەچێ کە تاکو دەمرین قوتابیین لەم ژیانەدا وەك ئەو پەندەی سوقرات دەڵێ: ( ئەوەی دەیزانین دڵۆپێکە لە دەریایەك) ئێمە لە ژیان دا پێویستیمان بەڕێنیشاندەر و کەسێکی بە ئەزموون و دنیادیدەیە کە بەسوپاسەوە دەبێ گوێی بۆ بگرین، بێگومان ئێمە گەر لەشارێك یان گوندێك یان گەڕەکێك شارەزا نەبین دەپرسین، بۆ ئەوەی بەهەڵەدانەچین و دەترسین لەوەی زەرەر بکەین و یان درەنگمان بەسەردابێ و یان زۆر ماندوو بین بۆیە دەپرسین ئەرێ ئێرە کوێیە؟ماڵی فلان لە کوێیە؟ناوی ئەم شوێنە چیە؟.بەهەمان شێوە بۆ ئەنجام دانی هەر کارێك بەگشتی و خوێندنەکەت بەتایبەتی پرس و ڕای ئەو کەسانە

وەربگرە کە لەخۆت گەورەترن و ئەو ڕێگایەیان بڕیوە و لەم پۆل و قۆناغەدا خوێندوویانە بەڵام ئاگاداری هەندێکیان بە کە هەندێ قسەی ڕووخێنەر و ترسێنەرت بۆ دەکەن جا لەوانەشە هەر بۆ ئەوەبێت کە زیاتر بخوێنی و خۆت ماندوو بکەی، نەك بۆ ڕوخاندنی ورە و توانات.

## ﴿٢١﴾ڕێگەیەکی نوێ و سەرکەوتوو بۆ زیاتر تێگەیشتن و لەبەرکردن(دەنگ تۆمارکردن و گوێ لێ گرتنی):

ئەم ڕێگایی نوێیە من خۆم تاقیم کردۆتەوە و زۆر سوودم لێوەرگرتووە، ئەویش تۆمارکردنی ئەو بابەت و وانەیەی کە تێگەیشتن و لەبەرکردنی لەلات گرانە، دەتوانی بەمۆبایل یان هەر ئامێرێکی تری دەنگ تۆمارکەر ئەو وانەیەی لەلات گرانە تۆماری بکەی بەدەنگ و دواتر گوێی لێبگرە و بۆ چەند جارێك دووبارەی بکەوە، ئەوسا بۆت دەرئەکەوێ کە زیاتر لێی تێگەیشتووی تام و چێژی زیاتر و خۆشترە لەخوێندنەوە، بەهەمان شێوە بۆ لەبەرکردنیش گەر بێت و دوو سێ جار وەك گۆرانی گوێی بۆ بگری ئەوا دەتوانی لەگەڵ بڵێیتەوە و دواتر دەتوانی هەر بەتەنیا لەبەرخۆتەوە بیڵێی و لەبەریشی بکەی، بێگومان خۆشی و تام و چێژ و تازەگەری و تازەبوونەوەیەکیشە لە بواری خوێندنەکەتدا.

## ﴿٢٢﴾ئەوەندە بخوێنە و بنووسە تا لە بەری دەکەیت و لێی ڕادێی:

هەموو کاروبارەکانی ژیانمان و بەتایبەتی خوێندن، ڕاهاتن و فێربوونی دەوێ جا بۆ لەبەرکردن و تێگەیشتن یان ئەوانەی دەیانەوێ سەرکەوتن و پلەیەکی باش بەدەست بێنن ئەوا دەبێ و پێویستە لەسەریان زیاتر لەجارێك بخوێننەوە

و بنووسنەوە چونکە مرۆڤ بەزۆر ئەنجامدانی هەرکارێك لێ ڕادێ. هەموو کاروبارەکانی ژیان سەرەتا کەدەستی پێدەکەین هەست دەکەین زەحمەت و ناخۆشە، بەلاّم دواتر بۆمان دەردەکەوێ کە ڕۆژ بەڕۆژ بەردەوام بوون و کارکردن و ئەنجامدانی ئاسان و خۆش دەبێت و لێی ڕادێین.

**﴿٢٣﴾ هەوڵدان و شەونخوونی زۆر بکە و پێویستە:**

شەونخوونی و هەوڵ و کۆششی زۆر بەو مانایە نا کە خەو و خۆراك لە خۆت حەرام بکەی و سەرەنجامیش تووشی نەخۆشی و خوێندنێکی بێ سوود و بێ بەرهەم بیت، هەر هیوا و ئاواتێکمان هەبێت بەتایبەتی خوێندنەکەمان گەر چەندی بمانەوێت نمرەی باش و سەرکەوتنی گەورە بەدەست بێنین ئەوا دەبێت شەونخوونی و ماندوو بوونی زۆری بۆ بکەین، پێویستە سەیری ژیانی زانا و گەورە پیاوانی جیهان بکەین و بزانین هۆکاری سەرکەوتنیان چیە و بەشێوەیەکی گشتی بۆمان دەردەکەوێ کەوا شەونخوونی و ماندووبوونی زۆریان هەبووە و ئارامگر و خۆڕاگر بووینە بۆیە گەیشتوونەتە ئەو پلە و پایەی ئێستاکە، جاپێویستە تۆش هیچت لەوان کەمتر نیە ئەگەر زیاتر نەبێت هەوڵبدە....تێبکۆشە...شەونخوونی بکە...، بۆئەوەی سەری خۆت و خێزانەکەتان و نیشتمان و شارەکەشت بەرز بکەیتەوە.

**﴿٢٤﴾تەنها پشت بەخۆت ببەستە و خۆت بەتەنیا بزانە:**

هەمیشە بۆ زۆربەی کاروبارەکانی ژیانت بەگشتی و بۆخوێندنەکەت بەتایبەتی خۆت بەتەنها بزانە و تەنها پشت بەخۆت ببەستە، چونکە کەس وەك خۆت بۆخۆت چاکتر و باشتر نیە، پێویستە تەنها پشت ببەستی بەخۆت و

خوێندنەکەت نەك هاوڕێ و قوتابیانی تر و یان کاری ساختە، چونکە ئەوانە هیچیان تاسەر نین و جێگەی متمانە و پشت پێ بەستن نین، هەروەها کەس وەك خۆت بۆت دڵسۆزتر و لێزانتر نیە، گەر هاتوو مرۆڤ خۆی بەتەنها زانی ئەوا هەموو توانا و هێزی خۆی دەخاتە گەڕ بۆ ئەوەی سەرکەوێ و دەربچێت و دوانەکەوێت، جا پێویستە لەئێستاوە بڵێی: (نا نەخێر چیتر نامەوێ ماسی دەستی کەس بخۆم دەمەوێ فێری ماسی گرتن بم) و (گۆشتی ڕانی خۆم بخۆم باشترە و سەرفرازترە لەمنەتی قەسابی) و ( یان بابخنکێم باشترە نەك بەسەر پردی نامەردیی دا بڕۆم)

**﴿٢٥﴾پێویستە بەلێزانی و هێواشی بەسەر پایە و پلیکانەکانی خوێندن بکەوین:**

هەر یەك لە ئێمە ئەگەر بیەوێ بچێ بۆ سەربان بێگومان دەبێت بە پایە و پلیکانەکان دابچێت و سەربکەوێ بەهێواشی و ڕێك و پێکی و بازنەدا و دوو سێ پایە بەجێ نەهێلێ، چونکە هەر جارێکەو لەئاکامی ئەو خێراییە و بازدانەدا ئەکەوێتە خوارەوە و دەست و قاچێکیشی دەشکێ و یان ئەگەر هەرهیچ نەبێ پێویست دەکات دووبارە و سەر لەنوێ جارێکی تردەستپێبکاتەوە لە یەکەم پایەوە بۆسەربان، مرۆڤ زۆر حەز و ئاواتی هەیە جا پێویستە بۆ بەدیهێنانی هەر ئاواتێکی بەسەرکەوتووانە و ڕێك و پێکی و ڕێگایەکی ئاسان و کورت دەبێت بۆگەیشتن پێیان وەك سەربان و پایە و پلیکانەکانی سەیری گەیشتن بەئاواتەکانی بکا و بەهێمنی و لەسەرخۆ و بێ بازدان سەربکەوێ، سەرکەوتن و بەدەست هێنانی نمرەیەکی باش یەکێکە لە ئاواتە هەرە گرنگ و

سەرەکییەکانی قوتابیان جا هەروەك گوتم : (ڕۆژ بە ڕۆژ هەوڵ بدە و لەوانەکانت دانەبڕێی و بازنەدەی و بە پەلە و خێرانەبی بۆگەیشتن بەسەرکەوتن، ئارامگر و خۆڕاگربە، جا ئەگەر پایە و پلیکانەکان هەر چەندی زۆر بن وە هەر چەندی بەرز بن هەر پێی دەگەی دڵنیابە با بەقەد بەرزی و زۆری پلیکانەکانی تاوەری(ئیڤل)یش بێت. یان بەقەد بەرزی لووتکەی(ئیڤریست)یش بێت.لە چیای(هیمالایا)

## ﴿٢٦﴾بۆ گەشەپێدانی مێشك و بیرتیژی ئەم خواردنانە بخۆ:

لە ڕووی تەندروستییەوە بێگومان مێشکی مرۆڤیش وەك هەر ئەندامێکی تری لەش تووشی نەخۆشی و لاوازی و بێ هێزی و لەبیر چوونەوە دەبێت و زۆر بەکەمی وادەبێت هەر لە زکماکەوە تووشی نەخۆشی بووبێت، بەلاّم هەموو دەردێك دەرمانی خۆی هەیە، جا بۆ ئەم مەبەستە ئەم خواردن و میوانەی خوارەوە وەك چارەسەر بۆ بیرتیژی و بەهێزی مێشك زۆر بەسوودن:-

(أ)خواردنی گوێز بەیانیان لە خورێنی بەبێ چا.

(ب)خواردنی نانی بەیانیان و گرنگی پێدانی و فەرامۆش نەکردنی، چونکە نەخواردنی دەبێتە هۆی کەمی شەکر لەناو خانەکانی لەش بەمەش وزەی پێویست ناچێ بۆخانەکانی لەش بەتایبەتی ماست و شیری بزن و لۆبیا کە خواردنی سەرەکی بەیانیانن.

(ج)خواردنی قەیسی شیرین و گەیی وهەموو جۆرە بیبەرێك.

(د)خواردنی ئەم میوانە(گێلاس و ترێ یان شەربەتی مێوژ و سێو و تۆوی کودی و کودی زەرد لەناوچێشت) دا.

(ه)خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ماددەی مس و فۆسفۆڕیان تێدایە وەك گوێز و کونجی و هەنگوین و باوی (بادەم ).

(و)هەروەها زۆر خواردن و پاڵەپەستۆخستنە سەرئەندامەکانی لەش بێهێزکردنی تواناکانی مێشکە.

(ز)خواردنی ماددە بێهۆشکەرەکان و کێشانی جگەرە کاریگەرییەکی زۆری لە سەر زیرەکی و بیر تیژی هەیە، هەروەها دەبێتە هۆی نەخۆشی(ئەلزەهایمەر).

**﴿۲۷﴾دوور بکەوە لەو شت و هۆکارانەی کە دوورت دەخەنەوە لە خوێندنەکەت:**

پێویستە لەسەرت ئاگاداری ئەو هۆکارانە بیت کە دوورت دەخەنەوە لە خوێندنەکەت وەك:

(أ)هاوڕێ و کەسانی خراپ کە ناتوانی بیگۆڕی و لەوانەیە بتگۆڕێت، جا خۆتی لێ بەدوور بگری چاکترە.

(ب)نەخواردنی جگەرە و ماددە بێهۆشکەرەکان و نەگەڕان و یاری نەکردنی زۆر و بێ سوود.

(ج)دوور کەوتنەوە و زۆر گرنگی نەدان بەو دڵداری و خۆشەویستی وهاوشێوەکانی بیروهۆش ڕاکێشەکانی کە چەندین گیروگرفتت بۆ دروست دەکەن جا پێویستە سنوورێکی بۆ دابنێی. نەك ئەوەندە گرنگی پێبدەی وەك هەندێ لە قوتابیان کە کردوویانە بەوانەیەکی ڕەسمی قوتابخانە ئەوەندە گرنگی بەخۆ جوان کردن و بیر کردنەوە لەخۆشەویستی دەدەن ئەوەندە بیر لەخوێندنەکەیان ناکەنەوە و گرنگی پێنادەن.

**﴿٢٨﴾هەست بەلێپرسراوی و قەرزاری بکە ئەگەر کەمتەرخەمی لە خوێندنەکەت دا:**

ئەگەر بێت و ئێمەی قوتابی بیر لەو هەموو ماندوو بوونەی کەلە لایەن دایك و باوکان و لایەنی پەیوەندیدار و حکومەتەوە بکەینەوە کە لەگەڵمان دەکرێ ئەوا ویژدان و هەستمان دەجولێ و زۆر زیاتر دەخوێنین و تێدەکۆشین، چونکە لە هەموو شوێن و ولاتێ خوێندن ئاوا ئاسان و بەخۆڕایی نیە بۆ قوتابی و خوێندکار بەڵکو دەبێت هەموو پێداویستییەکانی قوتابخانەش بەخۆی بکرێ، جا لێرەدا گرنگ ئەوەیە ئێمە ڕێز و قەدری ئەو خوێندنە بزانین و خۆمان بەقەرزار و کەمتەر خەم بزانین کاتێك کە سەرناکەوین و دەرناچین لەوانەکانمان.

**﴿٢٩﴾بەردەوامبە و دامەبڕێ لە وانە و بابەتەکانت:**

بەردەوام بوون و دانەبڕان لەخوێندنەکەت هۆکارێکی سەرەکی و گرنگە بۆ سەرکەوتن و بەدەستهێنانی نمرەیەکی باش، جیاوازییەکی زۆر هەیە لەوەی کەبەتەنها لەماڵەوە بێ مامۆستا بخوێنی جا پێویستە بەردەوام و خۆڕاگر بین بۆئەوەی لەخوێندنەکەمان سەرکەوتن بەدەست بێنین، هەروەك وتم جیاوازییەکی زۆر هەیە لەنێوان خوێندنی ماڵەوە و قوتابخانە، لە قوتابخانە جگە لە خوێندنێکی سادە و ساکار چەندین مەشق و ڕاهێنان دەکرێ و پرسیار شیکار دەکرێ لە سەر بابەتەکان و وانەکەت، بەڵام ئەگەر دەوامەکەت پچڕپچڕ بێت و بەتەمای خوێندن و فەرمبووکردنەوەی بیت لەماڵەوە بێگومان وەك هی

قوتابخانە نابێت، جا پێویستە لەسەرت هەر لە ئێستاوە نەك ڕۆژ بەڵکو حسابی سەعات و خولەك و چرکەی دەوامەکەت بکەیت، چونکە خوێندن و شیکار و شلۆڤەکردنی بابەت و وانەکەت لە لایەن هیچ کەس و شوێن ناگات بە خوێندنی مامۆستا و قوتابخانەکەت.

**﴿٣٠﴾: ئەو جۆرە پەرتووك و نامیلکانە بخوێنەوە کەڕێگای سەرکەوتنت پێشاندەدەن:**

زۆر گرنگە مرۆڤ لە ژیانی دا سەر مەشق و ڕێنیشاندەرێکی چاك بۆخۆی هەڵبژێرێ و پەیڕەوی ئامۆژگاری و ڕێنماییەکانی بکات بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت و دوور بێت لە زەرەر و زیانەکانی ژیان.خوێندنیش بەهەمان شێوە پێویستە لەسەر قوتابیان کە گوێ بۆ مامۆستا و خاوەن ئەزموون و دایك و باوکانیان بگرن و بەڕێپێشاندەری خۆیان بزانن، هەروەها پێویستە ئەوکتێب و نامیلکانە بخوێننەوە کە ورەتان بەرز دەکاتەوە و متمانە بەخۆبوونتان لەلا زیاد دەکات و گەشبینتان دەکات، وەك : (١٠کلیل بۆ سەرکەوتن) و (وتەی گەورە پیاوانی جیهان) و (متمانە بەخۆ بوون) و (هونەری هاوڕێگرتن-دیل کارنگی) و (ڕێگەی بەختەوەری).کەبەڕاستی من یەك بە خۆم زۆر سوودم لەو سەرچاوانە وەرگرتووە و زیاتر ورەیان بەرز کردیمەوە و سەرکەوتن و گەشبینییان پێبەخشیووم.

**﴿٣١﴾ بۆ ئەزموون و تاقیکردنەوەکان پێویستە چی بکەین؟:**

(ا)لەسەرەتا دا دەبێت ئەوە بزانین کە(تێگەیشتن لە پرسیار نیوەی وەڵامە)ئەو پرسیارانەی لێتکراون بەوردی بیانخوێنەوە بۆ ئەوەی تێبگەی و بزانی داوای

چی دەکات، چونکە زۆر جار وابووە و وا دەبێ کە دوو پرسیار و وەڵام لەیەك نزیکن و لەیەك دەچن.کەچی جیاوازی زۆری هەیە و هەر پرسیارە و وەڵامی خۆی هەیە.

(ب)سەرەتا دەست بە وەڵامدانەوەی پرسیارە زانستییەکان بکە کە دەترسی لەبیریان بکەی، وەك:پێناسەکان و ژماردن و (نۆقات-خاڵەکان) و......هتد.تا لەبیرت نەچێ و دواتر دەست بە وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی تر بکە.

(ج)سەرەتا وەڵامی پرسیارە ئاسانەکان و کورتەکان بدەوە، بۆئەوەی کاتەکەت بەفیرۆ نەڕوات، دواتر کە هیچت نەما بینوسی ئینجا بیر لەپرسیارەکانی تر بکەوە و زیاتر لە جارێك بیخوێنەوە.

(د)لاپەڕەکانی دەفتەرەکەت بەبەتاڵی و سپییەتی جێمەهێڵە، شتێکی هەر تێدا بنووسە کە ئەگەر ڕێژەی دڵنیابوونیشت لێی کەم بێت، لەوانەیە پێت هەڵە بێت بەڵام زۆر جار(ئەو خۆ پێدادان و ئانە و مانەیە)ش باشە و سوودی هەیە بەڵام نەك تەنها پشت بەوە ببەستین.

(ه)بۆ باسکردنی بابەتێك زیاتر جەخت لەسەر خاڵە بنەڕەتیەکانی بکەوە و لەسەری بدوێ.

(و)ڕێزی خۆت و مامۆستا و هاوڕێیان و قوتابیان بگرە بەوەی هێمنی بپارێزی ئەگەر بەخۆشت هیچ نەزانی لەوانی تر تێکنەدەی، بۆ ئەوەی مامۆستاکەشت ئامادەی هەموو جۆرە یارمەتیدانێکت بێت لەسنووری کار و بەرپرسیارییەتییەکەی خۆی.

(ز)پێش ئەوەی بچیت بۆ دەرەوە پەلە مەكە، هێشتا كاتت ماوە، زیاتر بیر بكەوە، لەوانەیە بەبیرت بێتەوە، هەروەها پێداچوونەوەیەكی هەموو پرسیار و وەلاّمەكانت بكەوە بۆ دڵنیاییت كە هیچ پرسیارت جێنەهێشتووە یان بەهۆی ئەو پێداچوونەوەیە شتێكی گرنگ زیاد بكەیت و وەلاّمەكەت بەهێز تر و چاكتر بێت.

**﴿٣٢﴾ با پەند وەربگرین لەم وتەو پەندانە:**

(أ)هەمیشە بالەیادت بێت، ئەو چركە ساتەی كە تیایدا دەژی وابزانە دوا چركەساتی ژیانتە بەباوەڕەوە بژی...بەهیواوە بژی...بەخۆشەویستیەوە بژی... بەتێكۆشانەوە بژی...نرخی ژیان بزانە.

(ب)ڕۆژێكیان لاوێكی ڕەشبین و بێئومێد لەسوقرات دەپرسیّ(چۆن دەگەم بەهیوا و ئاواتەكانم؟، هەرچەند هەولْ دەدەم پێیانناگەم بۆ؟ سوقرات لەوەلاّمدا گوتی: وەرە لەگەلّم، ڕۆیشتن تاگەیشتنە كەنار ڕووبارێك سەری لاوەكەی گرت و بۆماوەیەك نوقمی ژێر ئاوی كرد، لاوەكە زۆر هەولّی خۆ ڕزگاركردنی داو سەری خۆی لەژێر ئاو و لەدەستی سوقرات دەرهێنا و هەناسەیەكی قوولّی هەلّكێشا زۆر تووڕەبوو، بۆیە سوقرات لێی پرسی تووڕەمەبە ئایا چەندە هەولّت دەدا و چەندە حەزت دەكرد نەخنكێی، لاوەكە گوتی زۆر زۆر، سوقرات گوتی: ڕۆلّە جابزانە هەر هیوا و ئاواتێكت هەبوو وەك ئەو هەوا و هەناسەی ئێستا هەولّی بۆ بدەی و حەز بكەی بەدەستی بێنی و لەدەستی نەدەی ئەوا دلّنیابە بەدەستی دێنی.

(ج) (باشترین مامۆستا ئەو كەسەیە كە لە خۆیەوە دەست پێ بكات) (مۆزارات)

(د) (تەمبەڵ برۆ سەیری مێرووله بکە) (حەزرەتی سولێمان).

(ه) (ئەوەی دوودڵ بێت هەرگیز سەرناکەوێ) (ناپلیۆن)

(پێنووسەکەم باشترین چەکە) (بتهۆفن) .

(و) (ئەوەی دەیزانین دلۆپێکە ئەوەی نایزانین ئۆقیانووسێکە) (نیوتن) .

(ز)لە ئاهەنگی دەرچوونی قوتابیانی ناوەندی ساڵی (٢٠٠٧)(بێل گیتس) کە خاوەنی کۆمپانیای مایکرۆسۆفتی زەبەلاحی بواری کۆمپیوتەر و دەوڵەمەندترین کەس لەجیهاندا.چەند ئامۆژگاری و ڕێنماییەکی پێشکەش بە قوتابیانی ئامادەیی کرد، کەبێگومان سوودی زۆری بۆ ئێمەش هەیە:

*ژیان دادپەروەر نیە، بۆیە دەبێت ڕابێیت لەگەڵ ئەوەدا.واتا ئەوە بزانە کە کەس لە ژیاندا دەستت بۆ درێژناکات و دەبێت خۆت هەوڵبدەیت و کاری قورس ئەنجام بدەی شەونخوونی بکەی ماندوو بیت، تا جێگەی خۆت بکەیتەوە.

*جیهان گرنگی نادات بەتۆ کەچی دەکەیت و حەزت لەچیە، بەڵکو دەبێت خۆت هەوڵبدەیت جێگەی خۆت بکەیتەوە لەنێو جیهاندا، گەر وابیت بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانت ئەوە دەتوانیت بەدەستیان بێنی.

*لەم تەمەنەدا هەمیشە دایك و باوکت و کەس و کارتن هاندەر و پشتگیر و یارمەتی دەرتن، بەلأم ئەوە باش بزانە دایك  باوك و کەس و کار تاسەر نین بۆت جا پێویستە خۆت فێری پشت بەخۆ بەستن و هەوڵدان بکەی گەرنا لەدوارۆژ ژیان لەگەڵت بەبەزەیی نابێ.

## ﴿٣٣﴾ پاش هەموو هەوڵ و کۆششێك ئینجا بڵێ بەتەمای خوای:

پێویسته بزانین کەی و چ کاتێ وشەی (بەتەمای خوای) و (إنشاء الله) بەکاردێنین، هەروەها خوای گەورە چ کاتێك یارمەتیدەرمانە و وەڵامی پارانەوە و نزاکانمان دەداتەوە، وەك لەناو کوردەواری باوە کە دەڵێن خوای گەورە دەفەرمووێ: (لەتوو حەرەکەت لەمن بەرەکەت)کەواتە دەبێت بەچاکی و باشی بخوێنین و چاوەڕێی خوای گەورە بین و ئینجا بڵێین بەتەمای خوای نەك وەك ئەو قوتابیە کەپێی دەڵێن بخوێنە یان هیچی نەخوێندووە دەڵێ لێدەگەڕێم بەتەمای خوای، قوتابی بەڕێز تۆ ئەو (٣٣)خاڵەی لەم پەرتووکەدایە جێبەجێ بکە ئینجا بڵێ بەتەمای خوای، یانیش با وەك ئەو قوتابییەمان بەسەر نێت کە هیچی نەدەزانی لە تاقی کردنەوەی سەری ساڵ بەخەتێکی گەورە وجوان نووسی(بەتەمای خوای توکلنا علی اللە)مامۆستای پشکنەریش کە دەیبینێ و بۆی دەنووسێ(الصفر بإذن الله)یان بە هەمان شێوەی ئەم نووکتەیە: قوتابیەك هیچ هیچ وەڵام ناداتەوە و نازانێ بۆیە دەنووسێ(توکلنا علی الله)مامۆستاش بەزەیی پێدادێتەوە بۆی دەنووسێ(لەسەر١٠٠تەنها١٠ئەویش في سبیل الله)

**بە دڵنیاییەوە ئێستاکە شایەنی نمرەیەکی بەرز و سەرکەوتنێکی گەورەی هیوام سەرکەوتنتانە**

## لە کۆتاییدا...

زۆر سوپاس بۆ خوای گەورە کە یارمەتی و توانای پێدام کە بەم کارە هەڵسم و تەواوی بکەم بە سەرکەوتووانە.پاشان زۆر سوپاسی خوشك و برایانی بەڕێزم(**سندس علی عباس**)و(**ڕێبوار محمدأمین**)و(**دلاوەر شێ محمد**)دەکەم،کە ماندوو بوون لە گەڵ ئەم بەرهەمەم بەوەی کە بۆم پێداچوونەوە و سەرنج و تێبینی خۆیان و پێشەکییان بۆ نووسیوم،هیوام وایە سوودێکم پێتان گەیاندبێ.

*********************

**لە پێناو زیاتر خزمەتکردن وپەرەپێدان و پشتیوانی کردن و هاندانی نووسەران لە گەیاندنی پەیامەکانیان بە خوێنەران..**
**چاپخانەی گوڵ پرۆژەی (هەمووومان بە یەکەوە لە پێناو زیاتر خزمەتکردنی خوێنەر) بۆ چاپ وبلاوکردنەوەی کتێبەکانتان دەست پێکرد.**

*********************

# ناوەرۆك